



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

百道浜秋景

福岡市早良区にある百道浜の通りには、両側約100メートルにわたって続くイチョウ並木があります。周辺には福岡市ベイエリアのランドマークである福岡タワー、PayPayドーム、福岡市総合図書館、福岡市博物館等の施設が並んでいます。散策スポット満載です！



西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

健康随筆

私らしい不惑の四十を目指して

なかやま ちえこ
中山 千枝子

氷河期世代の私は、悩み多き二十代を早く卒業したいと願っていました。三十歳を前に福岡市総合図書館に文学資料の専門の学芸員として就職が決まり、壮行会で論語の一節を引用し、「齢三十を前に立つことが叶ったので、次は不惑の四十を目指して頑張ります」と高らかに宣言したことを今でも鮮明に覚えています。

しかし現実とは程遠く、三十代はライフステージの変化と共に、仕事に加え母の役割も担う日々。自分の時間など皆無で、仕事と家庭の両立にがむしゃらに奔走しました。そんな落第ギリギリの奮闘は、四十代になった今も続いています。

待望の四十代も「不惑」とは裏腹に、子どもや老いていく親、家のこと、自身の体調不良など、新たな悩みの連続でした。ままならない仕事に自問自答する日々の中、コロナ禍が訪れ、私も否応なく立ち止まり、自身と向き合う時間を持つことになったのです。

出口の見えない不安の中、来館者のいない図書館で資料に向き合う時間は、大切なことを思い出させてくれました。戦争や災害を乗り越え今に伝わる資料は、多くの人の手と想いを経て存在する奇跡のようなものです。資料に込められた時代を超えた人々の想いを感じ、資料との「対話」を通して、私は自身の「軸」を取り戻すことができました。資料と向き合うことにおいては、四十代にしてようやく「不惑」の時を迎えたといえるでしょう。これからも資料の奥に潜む物語を丁寧にすくい上げ、伝えていきたいと思っています。

(福岡市総合図書館・福岡市文学館担当学芸員)



ないと徐々に弊害が出てきます。筋肉は痩せていくし、関節は固まります。種々の実験から、固まってしまった関節から脳に向かって痛みの信号が出ていることが分かってきました。つまり、関節が動かなくなることで痛みを感じやすくなるというわけです。そうなる前に体を動かす癖をつけることが痛みが慢性化するのを防ぐことになるのです。

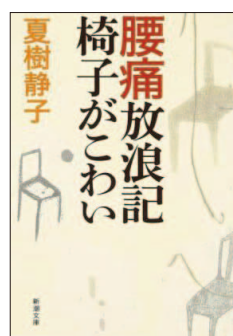
「べき思考」とは、「～すべき」「～しなければならぬ」といった、あるべき姿や行動を強く意識する思考パターンです。この考え方が慢性痛から抜け出せない原因になることがあります。「べき思考」だと「痛いのは悪いことだ」「痛い時は何もできない」といった思い込みから、痛みを過度に恐れったり痛み過敏になりがちです。「痛みに耐えられない自分はダメだ」と自己否定に陥り、自己肯定感の低下から、うつ状態に陥る可能性もあります。そんな時には「痛いので何もできない」という考えを「痛いけど、これができる」というようにポジティブに捉え直して行動を見直していくことが必要です。これを専門的には認知行動療法と言います。これは心理療法の一つですが、慢性痛にかなり効果があることが分かっています。

日本人の5人に1人はなんらかの慢性痛で悩んでいるとのデータがあります。痛みがこじれてしまうのはその中の一部ではありますが、一旦こじれてしまった痛みを治療する困難さを日々痛感し

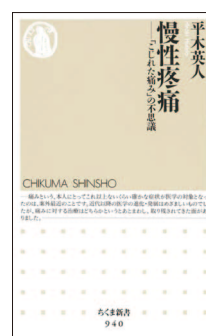
ています。もちろん、外来に来ていただければ治療の可能性を探るべく知恵をしばりますが、患者さん自身も体をしっかり動かすことや痛みに対する考えを変えることの大切さを再認識していただきたいと思います。

最後にお勧めの本を紹介します(図2)。まずは夏樹静子さんの腰痛放浪記という本です。この本は著者が難治性の腰痛になってから完治するまでの闘病記です。さすがプロ作家だけあって心理描写が非常に上手ですし、舞台が福岡なので親しみが持てる作品だと思います。もう一冊はその夏樹さんを治療した平木英人先生が書かれた本です。こちらは医師が書いた本なので専門に偏っている感じですが、両方読んでみると慢性痛を治療する側とされる側の気持ちがわかるかもしれません。

図2



夏樹静子
腰痛放浪記 椅子がこわい



平木英人
慢性疼痛:
「こじれた痛み」の不思議

十坊山(535m)は、福岡県で歩くことができる最西端の山だ。名前の由来は山麓に僧坊が10か所あったことによると伝わっている。

「福吉」駅の南口に降り、南西に向かい田畑の農道を通り抜ける。正面に見えるのが十坊山だ。吉井白山宮の前を過ぎ、すぐの二丈浜玉道路をくぐり、最初の分岐を右へ行く。ここが中村登山口となる。

舗装道を誘導標識に注意し



十坊山(田畑の農道より)

最西端の十坊山

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

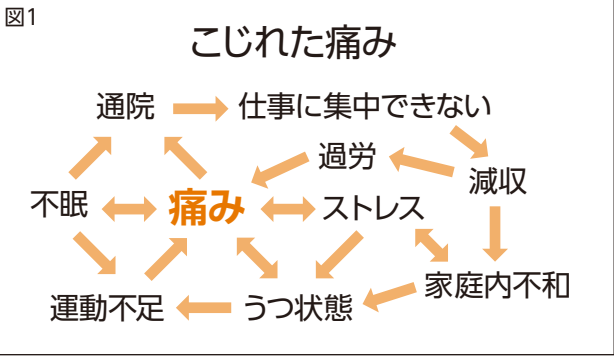
その82

慢性痛について

医療法人西福岡病院
副院長 整形外科医師 高比良 知也

前回は膝の痛みについて書かせていただきましたが、今回はどこかの痛みというよりは「痛み」そのものについて見ていきましょう。皆さんは、痛みが何のために存在しているか考えたことはあるでしょうか？ 痛みには体の不調や危険を知らせる警報としての重要な役割があります。たとえば、鋭利なものにうっかり触れてしまったら、痛みがあるからこそ、慌てて手を離し大怪我を防ぐことができます。胃が痛いなら、食あたりや、あるいはもっと危険な病気の兆候かもしれません。痛みがあるからこそ病院に行くわけです。しかし、慢性的な痛みは治るわけでもなく、かと言って悪くなるわけでもなく、ただただ痛いばかりです。全然体の不調を知らせてくれている感じはしません。実は、慢性痛にはもはや警報としての役割は無く、警報システムが故障してしまい、ずっと警報が鳴り続けている状態なのです。

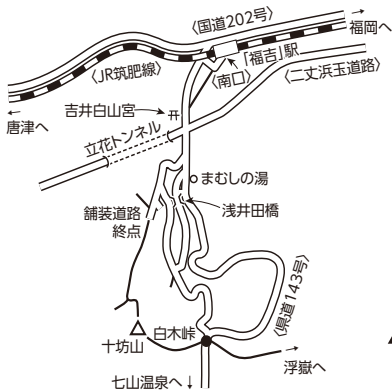
必要以上に長く続く痛みや原因がわからない痛みは大きなストレスになり、不眠やうつ病などの他の病気を引き起こすきっかけにもなります。このような場合は「痛み」そのものが病気であり治



療が必要です。図1はこじれて複雑になってしまった痛みをイメージしたものです。痛みがこじれてしまうと、痛みそのものの周囲にあるストレスなどの心理的な問題、仕事や家庭環境のような社会的な問題が痛みの構成要素として大きくなってくるため、痛みの無い状態にすることは難しくなります。

慢性痛には薬はあまり効果がないことが分かっており、治療の中心は運動療法や心理療法になります。これらを組み合わせながら、患者さんの生活の質（QOL）や日常生活動作（ADL）を向上させることが治療の目標になります。運動療法、心理療法というと難しく感じられますが、要するに、よく体を動かして、ものに対する考え方を変えてみるということです。

骨折した時に手や足を固定することがあります。確かに患部を安静にすることによって徐々に痛みは取れてきます。しかし、必要以上に動かさ



十坊山頂上の坊主岩

場所 糸島市
一口メモ まむしの湯で入浴できる。寒くなると駅北側にある福吉漁港にかき小屋がオープンする。

ながら上る。やがて駅から50分程で舗装道路終点に着く。ここから山道のり坂となる。正面が開けて明るくなると十坊山に到着する。舗装道路終点から約60分。山頂にある坊主岩の上に立つと、さらに展望が満喫できる。糸島半島や脊振山地、佐賀県の山々をはじめ、虹ノ松原など唐津湾方面の景色まで見晴らせる。山頂からは来た道を引き返す。

西福岡病院からのお知らせ

《整形外科 水曜日の
診療時間変更のお知らせ》

2025年10月1日より、

整形外科 水曜日の副院長
高比良医師の診療時間が
午後→午前へ変更となります。

水曜日		水曜日	
午前	午後	午前	午後
	高比良	高比良	

健康講話のお知らせ

令和7年11月8日(土)

病院フェア開催日

第1部：10:00～11:00

第2部：11:00～12:00

テーマ：冬の病気 食中毒

テーマ：注意機能を高めてミス防止
～エクササイズで楽しく簡単に注意力アップ～

講師：介護老人保健施設
「西寿」施設長 青木 知信

講師：医療法人西福岡病院
リハビリテーション科 作業療法士 山本 顕史

場 所：医療法人西福岡病院本館3階会議室

※10月の健康講話はありませんのでご注意ください。

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(代表)

外 来 診 察 表

診療科目	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	中村/山本	中村	中村		中村						中村(1-4) 高野(2-3)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部	渡辺(1-3)
消化器内科	和田	渡部			石津(2-4)	和田	高野	高野	石津		
循環器内科								渡辺			
糖尿病内科	國武	國武	國武	國武	國武(1-3・5)	國武			國武	國武	
脳神経内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制)	宮本			
呼吸器外科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	小牧	松尾	大園	
外 科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
整形外科	緒方				入江		宮崎				
泌尿器科							諸岡	諸岡	古賀	古賀	
皮膚科			非常勤		中垣		中垣				
眼科	高比良		高比良		高比良		高比良		江崎	江崎	小田(※1)
耳鼻咽喉科		非常勤		非常勤				非常勤			
婦人科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
緩和ケア内科	川村						小柳		安武		
腫瘍内科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
禁煙外来	安藤/坂井	安藤/坂井	坂井	坂井	安藤/坂井	安藤	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤
リハビリテーション科	森永		友岡		森永				森永		
				國武(予約制)							
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみにとなります。

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

病院フェア

開催
案内

日程：令和7年11月8日(土)

時間：10:00～15:30(予定)

場所：病院正面玄関、外来受付など



内容：健康講話(健康講話のお知らせ参照)・健康相談・
血糖値測定・糖尿病教室・肺年齢測定・
食品(露店)・キッチンカー・ステージイベント(予定)

※雨天決行! <雨天時、ステージイベントは中止>

※都合により内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。



ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は
下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●発行／医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8
(事業所個別番号)

☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
<http://www.nishifukuhp.or.jp>

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。